



體育教學中心

Kaohsiung Medical University
Physical Education Center

109-2 學期 「百日百K」 里程競賽活動

活動說明

莊宜達
體育教學中心
110/3/12

高雄醫學大學109-2學期「百日百K」里程競賽活動 實施辦法

1. 宗旨：為推動精準運動健康概念，透過應用智慧穿戴之運動心率錶及健身APP 平台，設定百日運動量完成目標為「一百公里」，以期能建立學生規律運動習慣，激勵學生運動動機，厚植學生基礎體能，並有效率地強化學生心肺適能水準，特訂定本辦法。
2. 主辦單位：通識教育中心-體育教學中心
3. 指導單位：110年高等教育深耕計畫-落實教學創新構面核心議題二
4. 實施期間：自公布日起至110年6月4日(星期五)止
5. 參加資格：本校在學學生
6. 完成目標：於活動期間以運動心跳錶記錄運動行為，完成100 公里距離。
7. 實施原則：限額40名同學參加。於實施期間配發運動心跳表乙只，藉由每週三17:15定期跑團活動(每人至少需參加3次)及個人跑走運動行為，記錄運動行為，每週上傳完成之運動數據圖，累積運動里程，於活動結束日前完成100公里跑走運動。
8. 獎勵辦法：依本辦法第七點完成百K 里程者，發給「百日百K」紀念衫乙件及獎勵金500 元。

9. 注意事項：

(1) 參加名額分配：以一、二年級修體育課者35人，其餘5人為原則。

(2) 已於109-1學期完成百K目標並獲頒發獎勵金者，不得報名參加。

(3) 參加者採榮譽完成制，需簽署聲明同意書，以自主實施方式進行運動行為及記錄。若有資格不符或違反誠實之行為，經查明屬實，取消其資格，並收回已發給之獎勵及紀念品，並依學校獎懲辦法給予懲處。

(4) 運動心跳錶於活動結束後1週內繳回體育教學中心，若有遺失需照價賠償。

(5) 以戶外跑走及室內跑走(跑步機)為運動記錄行為，須以跑步或快走方式實施；唯每公里速度12分鐘以上或未滿1公里之距離均不予採計。

(6) 每2週至少需上傳1次已完成之運動里程記錄，未上傳者經通知後，於隔週未改善者，將逕行取消資格，並通知繳回運動心率錶。

(7) 每人至少需參加2次的每週定期跑團活動，時間另訂。

(8) 完成「百日百K」者須參加成果分享會(另行通知)，始得領取獎勵。

(9) 每次運動後，建議以洗手乳徹底清潔運動錶，以維持錶體乾淨度。

10. 本辦法如有未盡事宜，得由體育教學中心修訂公佈之。

「百日百K」

精準運動 + 運動、健康、獎勵

同意參加者，需簽署同意書及聲明

- 高醫百K 運動數據紀錄系統



聲明同意書

本人參加 109-2 學期「百日百 K」里程競賽活動，願意認真且誠實參加，若有資格不符或冒名頂情形，經查明屬實，取消其資格，並收回已發給之獎勵和紀念品。本活動配發之運動心跳錶(華米 Amazfit / 華為 Band 4 pro)，請於活動結束後在 110 年 6 月 18 日(五)前繳回體育教學中心，若有遺失需照價賠償。

高雄醫學大學 109-2 「百日百K」跑團活動

活動規劃

活動時間：110 年 3 月 17 日至 6 月 02 日每周三下午 1715-1800

召集人：體育教學中心 莊宜達

領跑員：游毓亭

集合地點：操場升旗台前草皮

活動實施：參加者需配戴運動心跳錶實施並完成運動數據上傳。

跑線說明：

1. 愛河-同盟跑線 4.6K：步行至自由同盟路口(A)出發，沿愛河旁步道跑至中華路(B)折返，至 A 點結束，實施伸展操 10min，分享心得。
2. 愛河-中都濕地跑線 7.3K：A 點出發，跑通過 B 點，通過中都濕地公園，跑至九如橋下方(C)折返，返回 A 點，實施伸展操 10min，分享心得。
3. 速度+加值訓練：有含衝刺的內容，於去回程直線時實施。

高雄醫學大學 109-2 「百日百K」跑團活動

活動規劃

序號	時間	活動內容	跑速	備註
1	3/17	學校田徑場 3.5 K (10 圈)	6'30"/km	校內
2	3/24	愛河-同盟跑線 4.6K	6'30"/km	校外
3	3/31	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 2 趟)	6'20"/km	校外
4	4/07	愛河-同盟跑線 4.6K	6'00"/km	校外
5	4/14	愛河-中都濕地跑線 7.3K	6'30"/km	校外
6	4/24	自主運動 (期中考週)	--	--
7	4/28	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 2 趟)	6'20"/km	校外
8	5/05	愛河-同盟跑線 4.6K	6'00"/km	校外
9	5/12	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 2 趟)	6'20"/km	校外
10	5/19	愛河-中都濕地跑線 7.3K	6'30"/km	校外
11	5/26	愛河-同盟跑線 4.6K (含 30m 衝刺 3 趟)	6'20"/km	校外
12	6/02	愛河-同盟跑線 4.6K	6'00"/km	校外

高醫路跑運動地圖

鼓勵同學利用學校周邊環境從事規律運動，提升心肺適體能
分4公里、7公里運動路線。

參考影片：<https://youtu.be/1DZ4hwTN2fg>

高醫路跑運動地圖：

鼓勵同學利用學校周邊環境從事規律運動，提升心肺適體能，

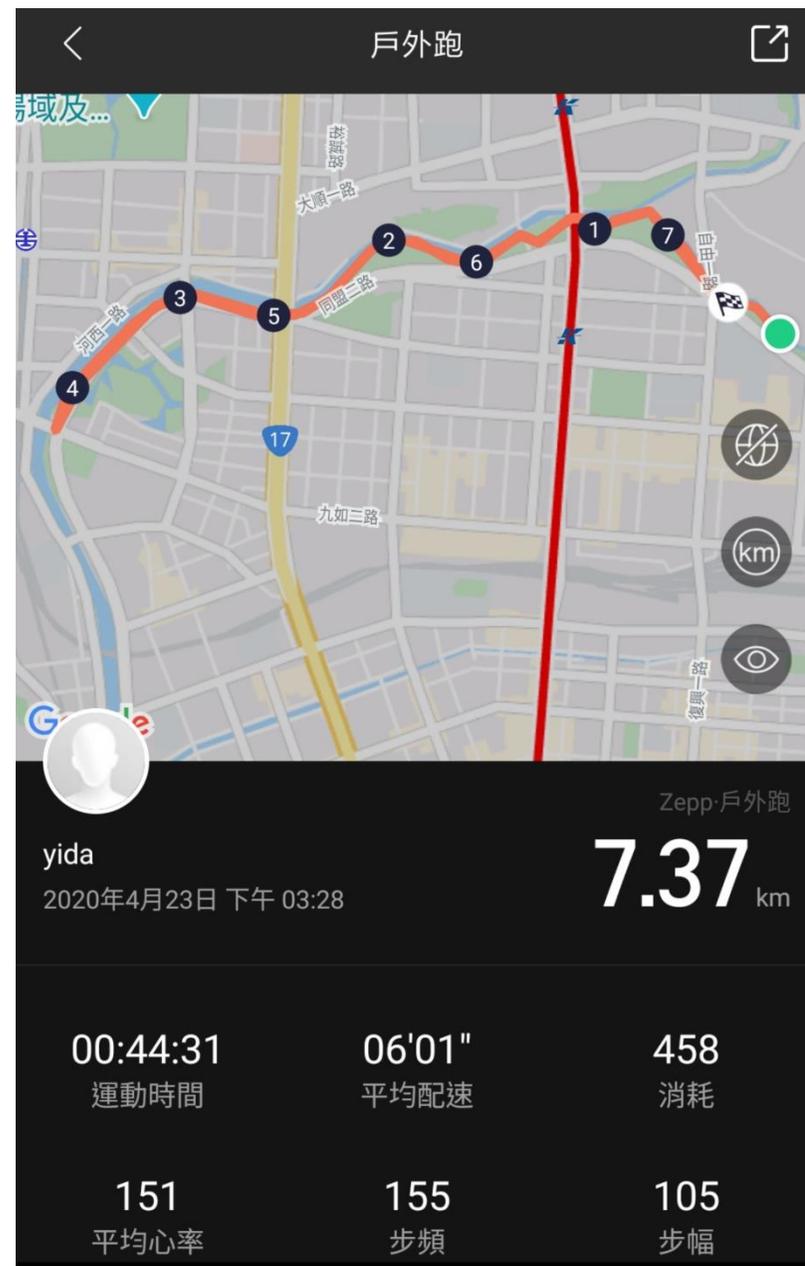
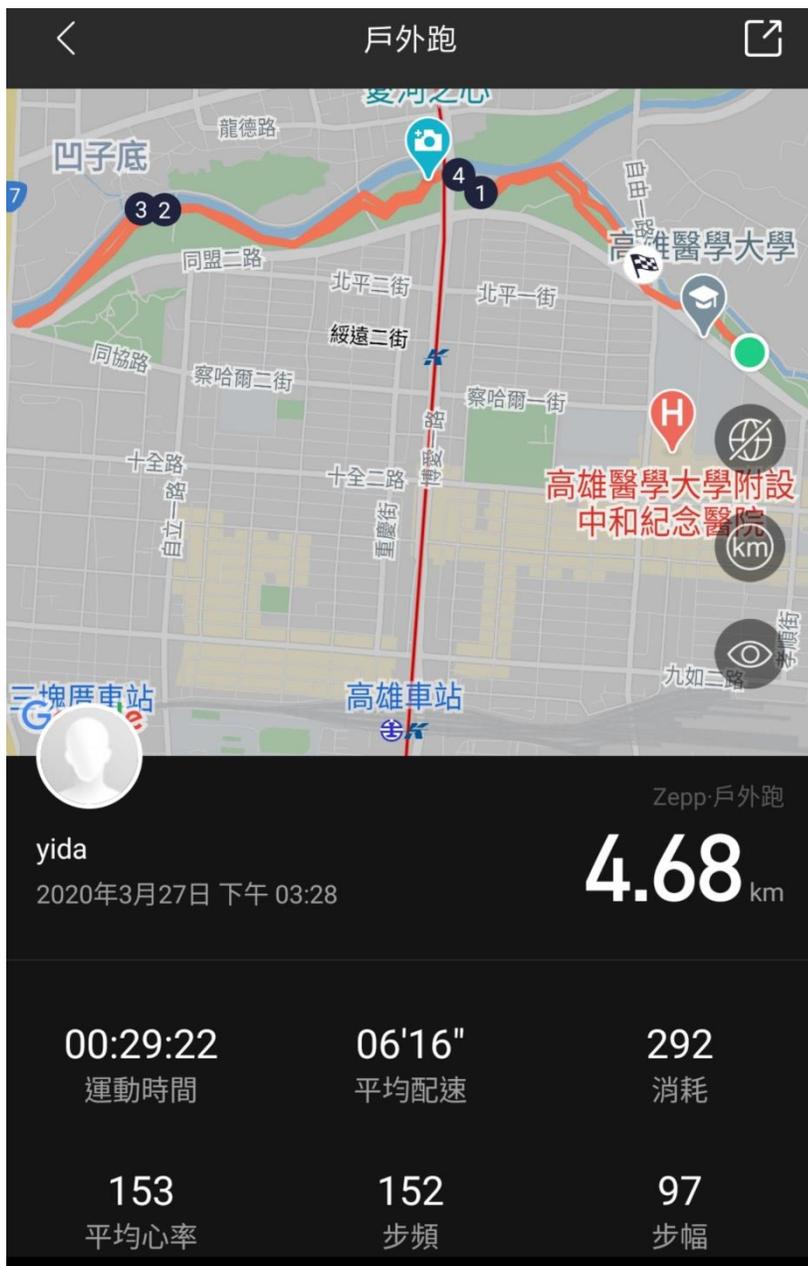
分4公里、7公里運動路線。

高醫
愛河路跑
運動地圖



到中華路
此處來回約4km

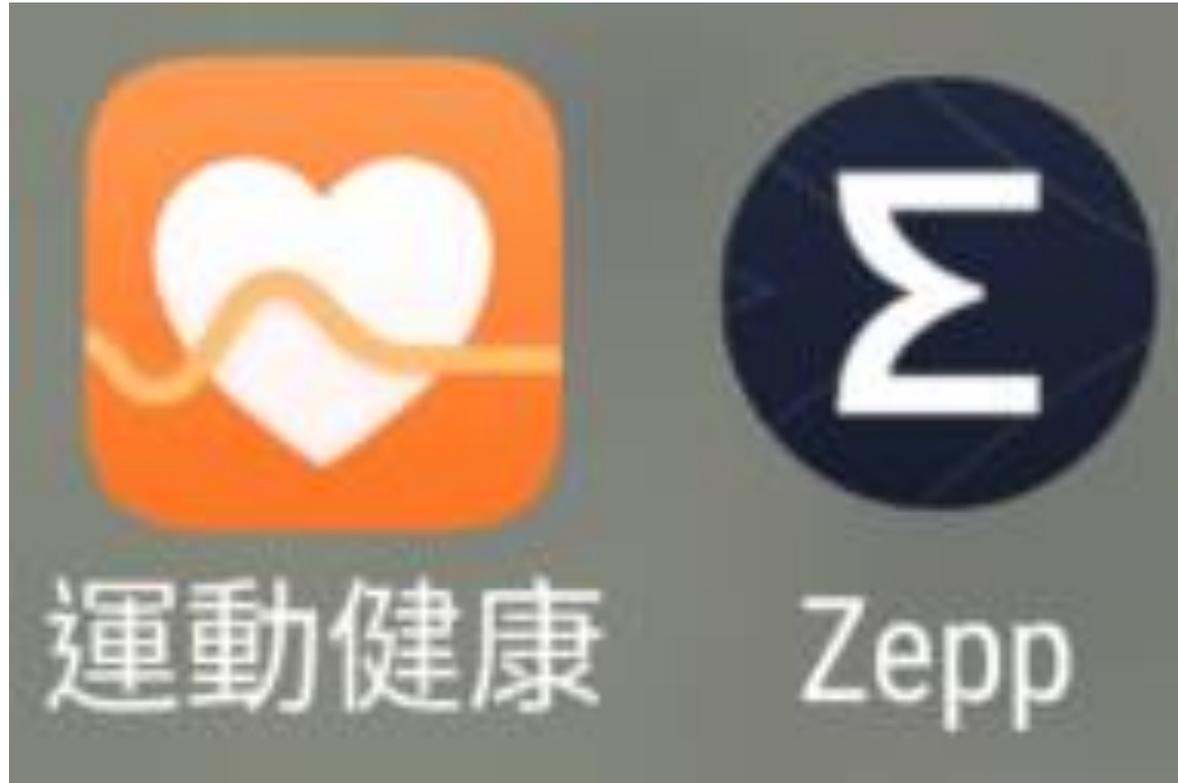




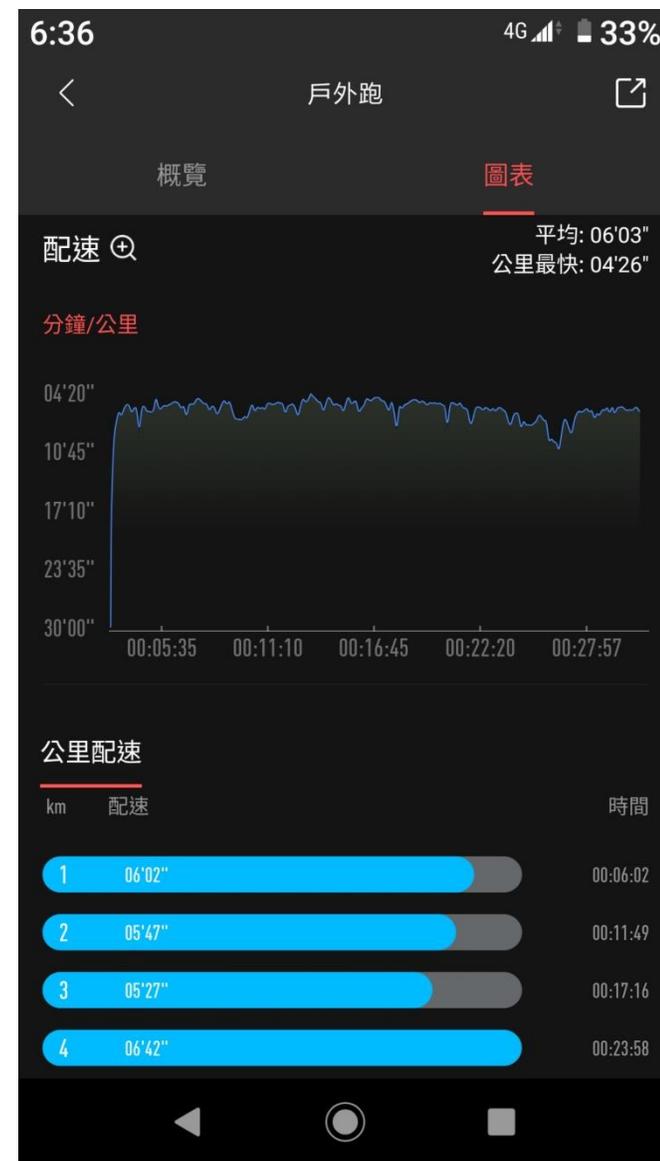
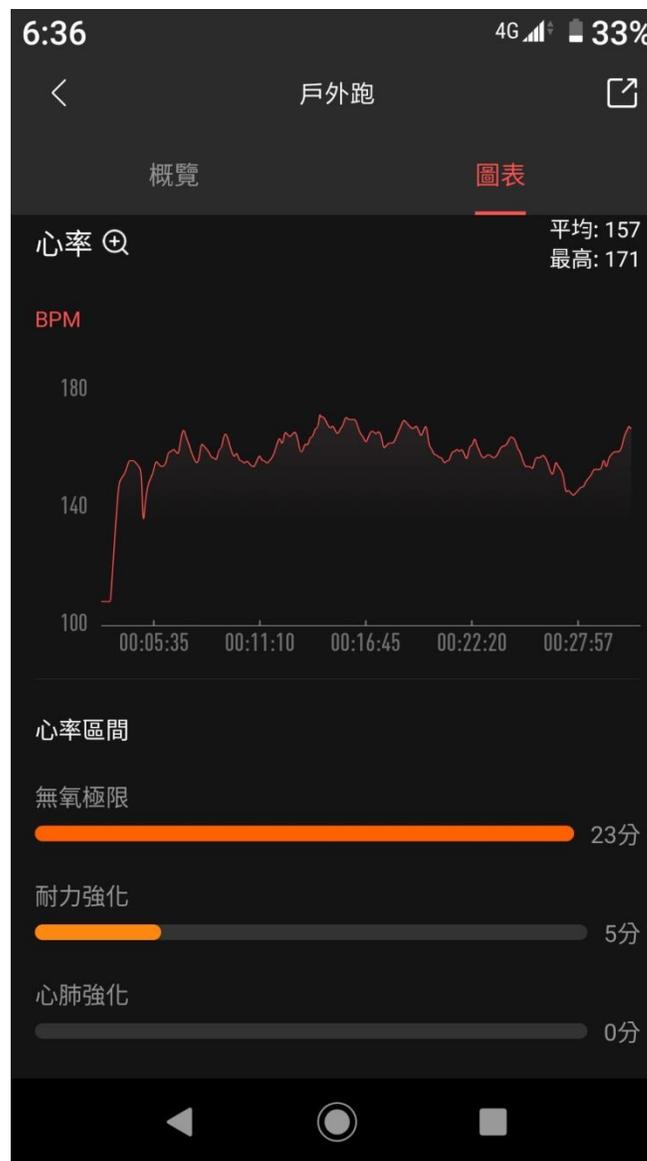
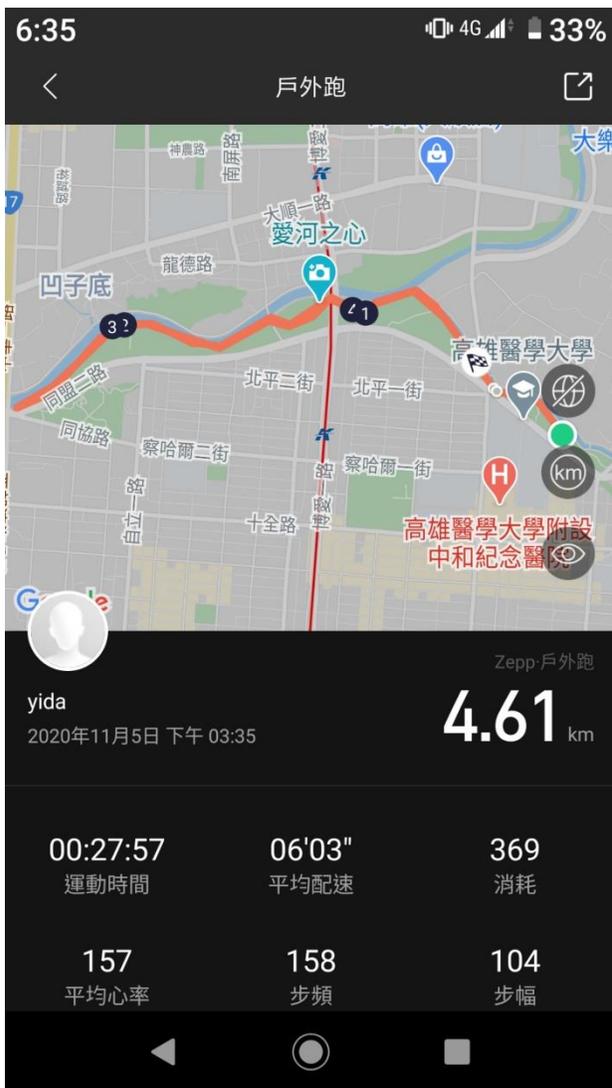
華為Band 4 pro

華米 Amazfit 2020 進階款 米動青春版 2 BipS

HUAWEI



運動數據



華米



運動數據



華為

運動數據



yida

這是我所有的運動記錄

635.8

總里程(公里)



167

總次數

5973

總時長(分鐘)

52275

總消耗(千卡)

運動類別：

 戶外跑 x143

 跑步機 x16

 健走 x4

 羽毛球 x3

 戶外騎乘 x1

注意事項：

- 以運動或鍛鍊模式之戶外跑及室內跑，紀錄運動行為。
- 只記錄跑步及快走之里程距離。
- 每公里速度**12**分鐘以上或未滿**1**公里之距離均不予採計。
- 每**2**週至少需上傳**1**次已完成之運動里程記錄。
- 每人至少需參加**2**次跑團活動。
- 每次使用後，請以洗手乳清潔運動錶，避免產生汗垢味。

Exercising 、 Health 、 Prize



體育教學中心

Kaohsiung Medical University
Physical Education Center